

Gratitude et bien-être

On éprouve de la gratitude quand on constate qu'une émotion positive a été déclenchée par l'action d'autrui. Le bien-être qui en découle est d'autant plus intense que la gratitude est exprimée.

Rébecca Shankland est maître de conférences en psychologie clinique, dans le Laboratoire interuniversitaire de psychologie, personnalité, cognition, changement social, EA 4145, Université Grenoble 2.

En Bref

- La gratitude est déclenchée par une personne qui, par une action délibérée, entraîne un événement positif pour une autre personne.
- La gratitude est l'expression d'un trait de personnalité : l'orientation reconnaissante. C'est un facteur important du bien-être psychologique.
- Les personnes exprimant régulièrement leur gratitude se sentent plus heureuses, mais, de surcroît, elles ont moins de douleurs diverses, de migraines, sont moins dépressives et moins anxieuses.
- La gratitude augmente la confiance en l'autre, et le sentiment de reconnaissance est contagieux.

La gratitude est un état d'esprit ou un sentiment de reconnaissance envers une personne dont on a reçu un bienfait ou un service, et qui nous incite à donner quelque chose en retour. Ce terme dérive du latin *gratia*, faveur, et associe le don et l'émotion positive qu'il engendre. Ainsi, la gratitude est une émotion déclenchée par un don. Deux étapes sont nécessaires pour aboutir au sentiment de gratitude : d'une part, constater qu'un événement positif est survenu dans notre vie et, d'autre part, qu'il est dû à une personne ou un groupe ayant agi intentionnellement à cet effet.

La gratitude est un vecteur de bien-être social. Imaginons un enseignant qui consacre de nombreuses heures à la réalisation d'une comédie musicale avec ses élèves pour améliorer l'ambiance dans la classe ou pour que ces élèves aient plaisir à venir au collège. Si les parents ou les élèves ne lui renvoient aucun signe de gratitude, des tensions risquent de se faire jour. À l'inverse, s'ils le remercient ou lui offrent un présent collectif, cela créera un lien social positif. Pour les parents ou les élèves, quel sera l'impact de leur sentiment de reconnaissance envers l'enseignant ? Les parents auront-ils un sentiment de dette envers lui ? Les élèves se sentiront-ils gênés face à lui l'année suivante en prenant conscience de la quantité de temps et d'énergie qu'il a fournie pour mener à bien un projet qui leur tenait à cœur ? En d'autres termes, la gratitude entraîne-t-elle des émotions positives ou négatives ? Pour tenter de répondre à ces questions, nous examinerons ce qu'est la gratitude et quels sont ses liens avec le bien-être psychologique.

La perception et les manifestations de la gratitude sont-elles identiques dans toutes les cultures ? Non. Les Allemands et les Japonais, par

exemple, valorisent l'attitude de reconnaissance, tandis que les Américains la perçoivent plutôt comme un signe de soumission, une obligation, qu'ils ressentent négativement. Comme l'anthropologue Marcel Mauss, certains considèrent que la gratitude serait une obligation morale, le récipiendaire se sentant redevable envers le bienfaiteur. Or le fait même de reconnaître que l'on est débiteur peut constituer une forme de réciprocité : la gratitude étant « offerte » en échange du don. Ainsi, malgré les différences culturelles, la gratitude est généralement perçue de façon positive. En 2002, Jean Dumas, de l'Université Purdue aux États-Unis, a demandé à de nombreux sujets d'évaluer 800 traits de personnalité : selon les résultats, la gratitude figure parmi les 30 qualités les plus appréciées.

La gratitude : une émotion positive

En réalité, la gratitude n'est pas une forme de soumission ou de dévalorisation de sa propre contribution à un événement, mais plutôt une attitude face à la vie, nommée orientation reconnaissante, qui constitue un trait de personnalité. La prise en compte du soutien d'autrui n'est pas incompatible avec la conscience de l'importance des efforts que l'on fournit. Ainsi, un sportif de haut niveau attribue sa réussite à sa persévérance lors des entraînements, mais s'il présente un degré d'orientation reconnaissante élevé, il attribuera également sa réussite à tous ceux qui l'ont entouré : sa famille pour sa patience, son équipe pour son soutien, et même son rival qui lui aura permis de se dépasser. Comment montre-t-on que la gratitude est un facteur important du bien-être psychologique ? Diverses études ont



révélé que les personnes habituellement reconnaissantes sont plus heureuses, plus énergiques, plus optimistes, plus serviables et empathiques, et qu'elles éprouvent davantage d'émotions positives (joie, émerveillement...). Selon Sonja Lyubomirsky, de l'Université de Californie, à Riverside, plus une personne a un niveau élevé d'orientation reconnaissante, moins elle présente de symptômes anxieux et dépressifs, de sentiment de solitude, d'envie ou de frustration.

Par ailleurs, on constate que les effets liés à la gratitude sont d'autant plus importants que l'on prend conscience de ces moments ou événements particuliers. Dans une étude réalisée en 2003, Robert Emmons, de l'Université de Californie, à Davis, et Michael McCullough, de l'Université de Miami, ont réparti des étudiants en trois groupes. Ils ont demandé au premier de noter une fois par semaine cinq événements qui suscitaient en eux un sentiment de reconnaissance. Le deuxième

groupe devait noter chaque semaine cinq soucis et le troisième groupe cinq événements de leur choix. Au bout de dix semaines, les participants ayant exprimé régulièrement de la gratitude se sentaient plus optimistes et plus satisfaits de leur existence que les autres. De plus, ces personnes signalaient moins de troubles, tels que migraines, maux de ventre, acné que les autres.

L'orientation reconnaissante

Les chercheurs ont également constaté que l'expression de la gratitude ne consiste pas seulement à communiquer un sentiment, mais qu'elle accroît le niveau de bien-être des personnes qui l'expriment. Ainsi, R. Emmons et M. McCullough ont montré que plus de la moitié des sujets disent que le fait de remercier quelqu'un les rend « extrêmement heureux ». D'autres travaux portant sur des adultes souffrant de maladies chroniques ont

1. La gratitude est un sentiment de reconnaissance vis-à-vis d'autrui. C'est une construction sociale où un événement positif, qui améliore le bien-être psychologique du bénéficiaire, est dû à une personne qui a agi intentionnellement à cet effet.

mis en avant des résultats de même type : une augmentation des émotions positives (joie, enthousiasme, fierté, intérêt) les jours où les sujets exprimaient leur reconnaissance.

L'orientation reconnaissante est l'un des traits de personnalité les plus liés au bien-être psychologique. Plusieurs phénomènes peuvent expliquer les liens entre gratitude et santé physique, mentale et sociale. Examinons d'abord l'impact de la gratitude sur la façon dont on traite les informations. Les personnes ayant un niveau élevé d'orientation reconnaissante se remémorent davantage de souvenirs positifs. Le sentiment de gratitude rend les aspects positifs de la vie plus saillants, ce qui renforce leur mémorisation.

Ressentir de la reconnaissance augmente l'intensité avec laquelle une personne pense à un cadeau, à celui qui l'a offert, au contexte, tous ces éléments facilitant la remémoration du souvenir. Lorsque l'on demande aux individus ayant un niveau d'orientation reconnaissante élevé de se remémorer des événements du passé, ils rappor-

Le sentiment de gratitude rend les aspects positifs de la vie plus saillants, ce qui renforce leur mémorisation.

tent de nombreux souvenirs positifs, tandis que les déprimés présentent une tendance à la remémoration négative. Ainsi, parce que l'orientation reconnaissante permet de se centrer davantage sur les éléments positifs de la vie, elle réduit le risque de dépression.

Le deuxième lien entre l'orientation reconnaissante et le bien-être psychologique concerne l'impact des interactions positives sur le soutien social, lequel est un facteur important de bien-être. Percevoir qu'autrui manifeste une intention positive à son égard augmente l'estime de soi et la production d'émotions positives (on se sent considéré, aimé, apprécié, soutenu). En outre, en se tournant vers autrui, on « s'oublie », c'est-à-dire qu'il se produit une « décentration » de soi : tandis que les dépressifs se replient sur eux-mêmes, ce qui augmente le sentiment de solitude et de tristesse, la gratitude pousse à aller vers autrui.

Cette disposition favorise les comportements prosociaux et augmente la confiance en l'autre, même s'il s'agit d'un inconnu. Cela explique pourquoi les sujets reconnaissants créent plus facilement un réseau social de qualité et pérenne : dans le cadre des recherches faites sur la reconnaissance, les sujets pratiquant la reconnaissance rapportent un sentiment croissant de

proximité aux autres. De plus, les personnes faisant partie du réseau social des participants à ces études estiment qu'elles sont devenues – par un effet de contagion psychologique – plus serviables, plus heureuses et plus agréables que celles du groupe contrôle. Le mécanisme amorcé s'autorenforce : l'humeur positive et la disposition agréable accroissent la capacité à développer un réseau social, ce qui augmente encore la sensation de bien-être.

Comment développer la gratitude ?

Ainsi, une spirale ascendante conduit la personne reconnaissante à être heureuse durablement. Or l'une des explications possibles du mal-être ressenti dans les pays occidentaux est l'isolement social, en partie dû aux modifications sociétales : les membres d'une même famille vivent loin les uns des autres, les séparations sont plus fréquentes, les liens sociaux dans les quartiers, par exemple, sont peu développés. Ainsi, le bien-être psychologique des individus reconnaissants tiendrait au fait qu'ils échappent à l'isolement social, parce qu'ils ont conscience de l'importance du soutien d'autrui et qu'ils agissent de façon solidaire.

Le troisième facteur reliant la gratitude et le bien-être tient aux stratégies adoptées face à l'adversité. Les personnes reconnaissantes ont la capacité de percevoir des éléments positifs et des bénéfices potentiels même dans des circonstances difficiles. En 2003, Barbara Fredrickson et ses collègues, de l'Université du Michigan, ont étudié les effets des événements du 11 septembre 2001. Ils en ont déduit que les sujets présentant un niveau élevé d'orientation reconnaissantes'adaptent mieux aux expériences angoissantes et présentent moins de symptômes après des événements traumatiques. De plus, la gratitude favorise la résolution des problèmes. Les émotions positives, telles que la gratitude, améliorent la capacité à faire face efficacement à l'adversité.

Les bienfaits de la gratitude sont nombreux, mais s'il s'agit d'un trait de personnalité, peut-on développer une attitude plus reconnaissante ? Les psychologues ont élaboré des exercices permettant d'augmenter le sentiment de gratitude pour améliorer le bien-être physique, psychologique et social.

Même si la gratitude peut être considérée comme une disposition stable de la personnalité, elle peut être développée par l'éducation au cours de l'enfance et par diverses techniques adaptées. Parmi les pratiques testées par des chercheurs en psychologie positive, le « journal

Bibliographie

R. Shankland, *La gratitude, in Introduction à la psychologie positive*, sous la direction de J. Leconte, Dunod, 2009.

R. Emmons, Merci ! *Quand la gratitude change nos vies*, Belfond, 2008.

S. Lyubomirsky, *Comment être heureux... et le rester*, Flammarion, 2008.

M. Seligman et al., *Positive psychology progress : empirical validation of interventions*, in *American Psychologist*, vol. 60, pp. 410-421, 2008.

de gratitude » expérimenté par S. Lyubomirsky fait l'unanimité. Consigner par écrit les événements positifs qui nous arrivent est efficace en termes de développement du bien-être physique et psychologique, notamment lorsque l'exercice est pratiqué le soir et que les participants expliquent pourquoi l'événement a été positif.

Car il ne suffit pas d'éprouver de la reconnaissance, encore faut-il l'exprimer. Les recherches montrent que le fait de remercier quelqu'un a plus d'impact que de se contenter d'éprouver un sentiment de reconnaissance à son égard. En effet, quand on ne peut exprimer sa reconnaissance, naît une tension interne qui réduit le degré de bien-être. La gratitude peut aussi s'exprimer par « la lettre reconnaissante ». Dans une expérience, on a demandé aux participants de rédiger une lettre exprimant leur reconnaissance et d'aller la remettre en mains propres à quelqu'un qui s'était montré particulièrement attentionné, mais qu'ils n'avaient pas eu l'occasion de remercier.

Après une semaine, ces participants se sentaient plus heureux que ceux du groupe témoin qui n'avaient pu exprimer leurs remerciements. Les effets positifs persistent pendant un mois après l'expérience, puis diminuent progressivement si l'exercice n'est pas renouvelé. Les lettres de reconnaissance sont encore plus utiles dans des circonstances dramatiques. Un jeune homme avait décidé d'écrire une lettre de reconnaissance à ses parents pour les remercier de tous les sacrifices qu'ils avaient consentis pour lui et son frère, exprimant également l'amour et l'estime que son frère et lui leur portaient. Alors qu'il séjournait chez ses parents pour les vacances de Noël, son frère décéda dans un accident de voiture. Il leur remit la lettre de gratitude en témoignage de la reconnaissance que son frère avait aussi envers eux. Les discussions autour de cette lettre leur permirent de surmonter progressivement l'état d'accablement dû au décès en se recentrant sur les éléments positifs de leur existence.

Les partenaires de reconnaissance

Pour améliorer le bien-être psychologique, on peut exprimer sa reconnaissance, mais aussi développer sa capacité d'attention. L'attention portée au moment présent est une condition préalable au sentiment de gratitude : il est impossible d'être reconnaissant pour quelque chose que l'on n'a pas remarqué. Il est donc important d'utiliser des rappels visuels suscitant des pensées de reconnaissance, par exemple des photographies d'événements heureux ou de personnes



Jorge Pedro Barros de Castro / Shutterstock

pour qui l'on a de la gratitude. De plus, il est utile d'avoir des « partenaires de reconnaissance ». En effet, nombre d'études montrent que les pratiques sportives ou culturelles, par exemple, sont plus régulières quand elles sont partagées avec des amis. On sélectionne des partenaires pour s'encourager mutuellement à développer un sentiment de reconnaissance envers les événements positifs de la vie.

D'une part, cette pratique répond à la contagion émotionnelle : si l'un des partenaires éprouve un sentiment de reconnaissance, les autres membres du groupe ont tendance à ressentir une émotion de même type. D'autre part, elle renforce l'engagement public, qui augmente la probabilité que le comportement annoncé soit réalisé : l'orientation reconnaissante est favorisée si les personnes expriment publiquement leur engagement dans cette pratique.

Enfin, nous l'avons évoqué, la gratitude favoriserait les pensées positives dans les situations difficiles. Dès lors, des psychologues ont élaboré un programme en quatre étapes pour augmenter le sentiment de gratitude au quotidien : il s'agit d'identifier les pensées ingrates, de formuler les pensées de reconnaissance, de substituer ces pensées aux précédentes et de transposer ce sentiment en acte. Les sujets qui font ce travail cognitif et les changements de comportements augmentent leur niveau de bien-être. Il ne s'agit pas d'un optimisme naïf ni d'une illusion consistant à croire que la souffrance et la tristesse n'existent pas. Il s'agit plutôt d'extraire délibérément de toute situation des éléments permettant de développer ses compétences cognitives et son bien-être psychique. n

2. Les poignées de mains révèlent parfois les sentiments des individus qui les échangent. À travers ce simple geste et le regard qui l'accompagne, certaines personnes expriment leur gratitude.